МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Ивангородский гуманитарно-технический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
"Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения"

Кафедра № 1

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель направления

старший преподаватель
(должность, уч. степень, звание)

А.Э. Салтыкова
(инициалы, фамилия)

(подпись)
«25» февраля 2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

"Физическая культура"
(Наименование дисциплины)

Код направления подготовки/ специальности	38.03.01
Наименование направления подготовки/ специальности	Экономика
Наименование направленности	Экономика предприятий и организаций
Форма обучения	очная
Год приема	2026

Ивангород-2026

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил (а)

Старший преподаватель	10.02.2026	Д.Н. Сушко
(должность, уч. степень, звание)	(подпись, дата)	(инициалы, фамилия)

Программа одобрена на заседании кафедры № 1

«10» февраля 2026 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой № 1

д.ю.н., к.э.н. проф.	10.02.2026	В.М. Чибинёв
(уч. степень, звание)	(подпись, дата)	(инициалы, фамилия)

Заместитель директора ИФ ГУАП по методической работе

Зам. директора	10.02.2026	Н.В. Шустер
(должность, уч. степень, звание)	(подпись, дата)	(инициалы, фамилия)

Аннотация

Дисциплина «Физическая культура» входит в образовательную программу высшего образования – программу бакалавриата по направлению подготовки/ специальности 38.03.01 «Экономика» направленности/специализации «Экономика предприятий и оргнаизаций». Дисциплина реализуется кафедрой «№1».

Дисциплина нацелена на формирование у выпускника следующих компетенций: УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с изучением основных разделов социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекции, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, консультации.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация в форме зачета (1 семестр).

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

Язык обучения по дисциплине «русский»

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

1.1. Цели преподавания дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. В области воспитания личности целью подготовки по данной дисциплине является формирование социально-личностных и общекультурных компетенций. Например, таких качеств, как целеустремленность, организованность, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность.

1.2. Дисциплина входит в состав обязательной части образовательной программы высшего образования (далее – ОП ВО).

1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП ВО.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями или их частями. Компетенции и индикаторы их достижения приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Перечень компетенций и индикаторов их достижения

Категория (группа) компетенции	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Универсальные компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.З.1 знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни УК-7.У.1 уметь применять средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина базируется на общих знаниях и эрудиции обучающихся.

Знания, полученные при изучении материала данной дисциплины, имеют как самостоятельное значение, так и используются при изучении других дисциплин:

– Прикладная физическая культура (элективный модуль).

3. Объем и трудоемкость дисциплины

Данные об общем объеме дисциплины, трудоемкости отдельных видов учебной работы по дисциплине (и распределение этой трудоемкости по семестрам) представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины

Вид учебной работы	Всего	Трудоемкость по семестрам
		№1
1	2	3
Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕ/ (час)	2/ 72	2/ 72
Из них часов практической подготовки		
Аудиторные занятия, всего час.	34	34

в том числе:		
лекции (Л), (час)	17	17
практические/семинарские занятия (ПЗ), (час)	17	17
лабораторные работы (ЛР), (час)		
курсовой проект (работа) (КП, КР), (час)		
экзамен, (час)		
Самостоятельная работа, всего (час)	38	38
***Вид промежуточной аттестации*:** зачет, дифф. зачет, экзамен (Зачет, Дифф. зач, Экз.)	Зачет,	Зачет,

4. Содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по разделам и видам занятий.

Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Разделы, темы дисциплины, их трудоемкость

Разделы, темы дисциплины	Лекции (час)	ПЗ (СЗ) (час)	ЛР (час)	КП/КР (час)	СР (час)
Семестр 1					
Раздел 1. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «спортивных и подвижных игр» Тема 1.1. Изучение техники игры в баскетбол	4	4			6
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «тренажерная подготовка» Тема 2.1. Изучение и разучивание основ техники работы на тренажерах	4	3			8
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «аэробика» Тема 3.1. Разучивание комбинаций (блоков) классической аэробики	3	3			8
Раздел 4. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «борьба» Тема 4.1. Разучивание техники вольной борьбы	3	3			8
Раздел 5. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «специально медицинская группа» Тема 5.1. Обучение студентов с отклонениями здоровья с комплексами упражнений основных двигательных показаний и противопоказаний, связанных с определенным заболеванием	3	4			8
Итого в семестре:	17	17			38
Итого	17	17	0	0	38

Практическая подготовка заключается в непосредственном выполнении обучающимися определенных трудовых функций, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

4.2. Содержание разделов и тем лекционных занятий.

Содержание разделов и тем лекционных занятий приведено в таблице 4.

Таблица 4 – Содержание разделов и тем лекционного цикла

Номер раздела	Название и содержание разделов и тем лекционных занятий
1	Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «спортивных и подвижных игр» Тема 1.1. Изучение техники игры в баскетбол Изучение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками.
2	Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «тренажерная подготовка» Тема 2.1. Изучение и разучивание основ техники работы на тренажерах Изучение техники выполнения упражнения на тренажерах для развития мышц ног, спины, брюшного пресса, груди.
3	Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «аэробика» Тема 3.1. Разучивание комбинаций (блоков) классической аэробики Разучивание базовых движений разной интенсивности: варианты бега, подъем колена, захлест голени, выставление ноги на пятку, выпад, прыжки ноги врозь, ноги вместе, движение в сторону с подскоком), скрестный шаг вперед танцевального шага, поворот вокруг опорной ноги, поднимание прямой ноги назад, прямой ноги в сторону.
4	Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «борьба» Тема 4.1. Разучивание техники вольной борьбы Изучение техники вольной борьбы в партере. (перевороты скручиванием, перевороты, забеганием, перевороты переходом).
5	Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «специально медицинская группа» Тема 5.1. Обучение студентов с отклонениями здоровья с комплексами упражнений основных двигательных показаний и противопоказаний, связанных с определенным заболеванием Разучивание комплексов упражнений для различных отклонений в здоровье: при нарушении осанки, скалиозе, деформации стопы, заболевании органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, и т.д

4.3. Практические (семинарские) занятия

Темы практических занятий и их трудоемкость приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Практические занятия и их трудоемкость

№ п/п	Темы практических занятий	Формы практических занятий	Трудоемкость, (час)	Из них практической подготовки, (час)	№ раздела дисциплины
Семестр 1					
1	Изучение техники игры в баскетбол	Физические упражнения	4		1
2	Изучение и разучивание основ техники работы на тренажерах	Физические упражнения	3		2
3	Разучивание комбинаций (блоков) классической аэробики	Физические упражнения	3		3
4	Разучивание техники вольной борьбы	Физические упражнения	3		4
5	Обучение студентов с отклонениями здоровья с комплексами упражнений основных двигательных показаний и противопоказаний, связанных с определенным заболеванием	Физические упражнения	4		5
Всего			17		

4.4. Лабораторные занятия

Темы лабораторных занятий и их трудоемкость приведены в таблице 6.

Таблица 6 – Лабораторные занятия и их трудоемкость

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Трудоемкость, (час)	Из них практической подготовки, (час)	№ раздела дисциплины
Учебным планом не предусмотрено				
Всего				

4.5. Выполнение курсового проекта/ курсовой работы

Учебным планом не предусмотрено

4.6. Самостоятельная работа обучающихся

Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость приведены в таблице 7.

Таблица 7 – Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость

Вид самостоятельной работы	Всего, час	Семестр 1, час
1	2	3
Изучение теоретического материала дисциплины (ТО)	22	22
Курсовое проектирование (КП, КР)		
Расчетно-графические задания (РГЗ)		
Выполнение реферата (Р)		
Подготовка к текущему контролю успеваемости (ТКУ)	8	8
Домашнее задание (ДЗ)		
Контрольные работы заочников (КРЗ)		
Подготовка к промежуточной аттестации (ПА)	8	8
Всего:	38	38

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся указаны в п.п. разделов 6-11.

6. Перечень печатных и электронных учебных изданий

Перечень печатных и электронных учебных изданий приведен в таблице 8.

Таблица 8– Перечень печатных и электронных учебных изданий

Шифр/ URL адрес	Библиографическая ссылка	Количество экземпляров в библиотеке (кроме электронных экземпляров)
https://znanium.ru/catalog/product/2098104 Режим доступа: для авторизованных пользователей.	Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с.	-
https://urait.ru/bcode/600785 Режим доступа: для авторизованных пользователей.	Библиографическое описание Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 357 с.	-
https://urait.ru/bcode/586530 Режим доступа: для авторизованных пользователей.	Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с.	-

https://urait.ru/bcode/588986 Режим доступа: для авторизованных пользователей.	Якубенко, Я. Э. Методика дистанционного обучения физической культуре : учебник для вузов / Я. Э. Якубенко, Е. В. Конеева ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 103 с.	-

7. Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины приведен в таблице 9.

Таблица 9 – Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

URL адрес	Наименование
https://www.intuit.ru/	Национальный Открытый Университет "ИНТУИТ"
http://lib.guap.ru/	Библиотека ГУАП
http://pro.guap.ru/	Личный кабинет ГУАП
http://lms.guap.ru/	Система дистанционного образования ГУАП
https://znanium.com/	Электронно-библиотечная система Znanium
https://urait.ru/	Образовательная платформа Юрайт

8. Перечень информационных технологий

8.1. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.

Перечень используемого программного обеспечения представлен в таблице 10.

Таблица 10– Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование
	Не предусмотрено

8.2. Перечень информационно-справочных систем,используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Перечень используемых информационно-справочных систем представлен в таблице 11.

Таблица 11– Перечень информационно-справочных систем

№ п/п	Наименование
	Не предусмотрено

9. Материально-техническая база

Состав материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине, представлен в таблице12.

Таблица 12 – Состав материально-технической базы

№ п/п	Наименование составной части материально-технической базы	Номер аудитории (при необходимости)
1	Учебная аудитория для занятий лекционного типа	307

2	Учебная аудитория для практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	105
3	Помещения для организации самостоятельной работы	111

10. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

10.1. Состав оценочных средствдля проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине приведен в таблице 13.

Таблица 13 – Состав оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Вид промежуточной аттестации	Перечень оценочных средств
Зачет	Список вопросов; Тесты.

10.2. В качестве критериев оценки уровня сформированности (освоения) компетенций обучающимися применяется 5-балльная шкала оценки сформированности компетенций, которая приведена в таблице 14. В течение семестра может использоваться 100-балльная шкала модульно-рейтинговой системы Университета, правила использования которой, установлены соответствующим локальным нормативным актом ГУАП.

Таблица 14 –Критерии оценки уровня сформированности компетенций

Оценка компетенции 5-балльная шкала	Характеристика сформированных компетенций
«отлично» «зачтено»	Обучающийся: – глубоко и всесторонне усвоил программный материал; – уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; – опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно связывает усвоенные научные положения с практической деятельностью направления; – умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; – делает выводы и обобщения; – свободно владеет системой специализированных понятий. – правильно выполнил от 90% до 100% тестовых заданий.
«хорошо» «зачтено»	Обучающийся: – твердо усвоил программный материал, грамотно и по существу излагает его, опираясь на знания основной литературы; – не допускает существенных неточностей; – увязывает усвоенные знания с практической деятельностью направления; – аргументирует научные положения; – делает выводы и обобщения; – владеет системой специализированных понятий. – правильно выполнил от 70% до 89% тестовых заданий.
«удовлетворительно» «зачтено»	– обучающийся усвоил только основной программный материал, по существу излагает его, опираясь на знания только основной литературы; – допускает несущественные ошибки и неточности; – испытывает затруднения в практическом применении знаний направления; – слабо аргументирует научные положения; – затрудняется в формулировании выводов и обобщений; – частично владеет системой специализированных понятий. – правильно выполнил от 51% до 69% тестовых заданий.

Оценка компетенции 5-балльная шкала	Характеристика сформированных компетенций
«неудовлетворительно» «не зачтено»	– обучающийся не усвоил значительной части программного материала; – допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении проблем в конкретном направлении; – испытывает трудности в практическом применении знаний; – не может аргументировать научные положения; – не формулирует выводов и обобщений. – правильно выполнил менее 51% тестовых заданий.

10.3. Типовые контрольные задания или иные материалы.

Вопросы (задачи) для экзамена представлены в таблице 15.

Таблица 15 – Вопросы (задачи) для экзамена

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для экзамена	Код индикатора
	Учебным планом не предусмотрено	

Вопросы (задачи) для зачета / дифф. зачета представлены в таблице 16.

Таблица 16 – Вопросы (задачи) для зачета / дифф. зачета

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета / дифф. зачета	Код индикатора
1	Какова роль физической культуры в жизни человека и общества	УК-7.З.1
2	Какие виды физических упражнений используются в физической подготовке	УК-7.З.1
3	Каковы научно-практические основы физической культуры	УК-7.З.1
4	Как физическая культура влияет на профилактику вредных привычек	УК-7.З.1
5	Что включает в себя понятие «здоровый образ жизни»	УК-7.З.1
6	Какие двигательные качества развиваются в спортивных играх	УК-7.З.1
7	Какие основные элементы техники передвижений в баскетболе	УК-7.З.1
8	Какие существуют способы остановок и поворотов в баскетболе	УК-7.З.1
9	Какие виды передач мяча применяются в баскетболе	УК-7.З.1
10	Какие способы ловли мяча используются в баскетболе	УК-7.З.1
11	В чем особенности ведения мяча и обводки противника	УК-7.З.1
12	Какие существуют виды бросков в баскетболе	УК-7.З.1
13	Как применять элементы баскетбольной техники для укрепления здоровья	УК-7.У.1
14	Какие мышцы развиваются при работе на тренажерах	УК-7.З.1
15	Каковы правила безопасной работы на тренажерах	УК-7.З.1
16	Какие упражнения выполняются на тренажерах для ног, спины, пресса, груди	УК-7.З.1
17	Как использовать тренажеры для повышения физической работоспособности	УК-7.У.1
18	Какие базовые движения включает классическая аэробика	УК-7.З.1
19	Каковы особенности движений разной интенсивности в аэробике	УК-7.З.1

20	Какие координационные элементы используются в аэробике	УК-7.З.1
21	Как аэробика влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы	УК-7.У.1
22	Какие основные приемы используются в технике вольной борьбы	УК-7.З.1
23	Какие перевороты применяются в борьбе в партере	УК-7.З.1
24	Каковы требования безопасности при обучении борьбе	УК-7.З.1
25	Как применять элементы борьбы для развития силы и координации	УК-7.У.1
26	Какие двигательные нарушения встречаются у студентов СМГ	УК-7.З.1
27	Какие упражнения применяются при нарушениях осанки	УК-7.З.1
28	Какие упражнения применяются при сколиозе	УК-7.З.1
29	Какие упражнения применяются при деформации стопы	УК-7.З.1
30	Какие упражнения применяются при заболеваниях дыхательной системы	УК-7.З.1
31	Какие упражнения применяются при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	УК-7.З.1
32	Как подбирать комплексы упражнений с учетом противопоказаний	УК-7.У.1
33	Как физическая культура способствует психофизической подготовке	УК-7.У.1
34	Как формировать индивидуальную программу тренировок	УК-7.У.1
35	Как контролировать нагрузку и восстановление при занятиях физкультурой	УК-7.У.1

Перечень тем для выполнения курсового проекта/ курсовой работы представлены в таблице 17.

Таблица 17 – Перечень тем для выполнения курсового проекта / курсовой работы

№ п/п	Примерный перечень тем для выполнения курсового проекта/ курсовой работы
	Учебным планом не предусмотрено

Вопросы для проведения промежуточной аттестации в виде тестирования представлены в таблице 18.

Таблица 18 – Примерный перечень вопросов для тестов

№ п/п	Примерный перечень вопросов для тестов	Код индикатора
1	Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа Инструкция: Прочитайте текст и выберите один правильный ответ. Какой вид физических упражнений относится к аэробным нагрузкам? 1. Жим лёжа 2. Бег трусцой 3. Приседания со штангой 4. Становая тяга Ключ с правильным ответом: 2	УК-7.З.1
2	Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов Инструкция: Прочитайте текст и выберите все правильные ответы.	УК-7.З.1

<table>
<tr><td></td><td>Какие факторы относятся к элементам здорового образа жизни?
1. Регулярная физическая активность
2. Рациональное питание
3. Курение как способ снятия стресса
4. Соблюдение режима сна
Ключ с правильным ответом: 1, 2, 4</td><td></td></tr>
<tr><td>3</td><td>Задание закрытого типа на установление соответствия
Инструкция: Прочитайте текст и установите соответствие.
Сопоставьте вид физической активности и её характеристику.<table><tr><td>Вид активности</td><td>Характеристика</td></tr><tr><td>А. Силовые упражнения</td><td>1. Развитие мышечной силы и выносливости</td></tr><tr><td>Б. Аэробные упражнения</td><td>2. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы</td></tr><tr><td>В. Гибкость</td><td>3. Увеличение амплитуды движений</td></tr></table>Ключ с правильным ответом: А1, Б2, В3</td><td>УК-7.З.1</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Задание закрытого типа на установление правильной последовательности
Инструкция: Прочитайте текст и установите последовательность.
Последовательность выполнения разминки перед тренировкой:
1. Лёгкая ходьба или бег
2. Суставная гимнастика
3. Динамические упражнения
4. Подготовительные упражнения по теме тренировки
Запишите последовательность цифр слева направо.
Ключ с правильным ответом: 1, 2, 3, 4</td><td>УК-7.З.1</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Задание открытого типа
Инструкция: Прочитайте текст и запишите ответ.
Как называется совокупность мер, направленных на предупреждение заболеваний и укрепление здоровья?
Ключ с правильным ответом: профилактика</td><td>УК-7.З.1</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Задание открытого типа с развернутым обоснованным ответом
Инструкция: Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.
Объясните, почему физическая культура играет важную роль в жизни человека и общества.
Ключ с правильным ответом (эталонный ответ): Физическая культура способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, профилактике заболеваний и формированию устойчивых привычек здорового образа жизни. Она развивает физические качества, улучшает психоэмоциональное состояние и помогает адаптироваться к стрессовым нагрузкам. На уровне общества физическая культура способствует формированию активного и здорового населения, снижению заболеваемости и повышению качества жизни. Регулярные занятия спортом укрепляют социальные связи, развивают дисциплину и ответственность.</td><td>УК-7.З.1</td></tr>
<tr><td>7</td><td>Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа
Инструкция: Прочитайте текст и выберите один правильный ответ.
Какое упражнение наиболее эффективно для развития выносливости?
1. Жим штанги лёжа</td><td>УК-7.У.1</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td>2. Бег на средние дистанции
3. Подтягивания
4. Прыжки в длину
Ключ с правильным ответом: 2</td><td></td></tr>
<tr><td>8</td><td>Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов
Инструкция: Прочитайте текст и выберите все правильные ответы.
Какие средства физической культуры способствуют укреплению здоровья?
1. Регулярные аэробные нагрузки
2. Силовые тренировки
3. Малоподвижный образ жизни
4. Дыхательная гимнастика
Ключ с правильным ответом: 1, 2, 4</td><td>УК-7.У.1</td></tr>
<tr><td>9</td><td>Задание закрытого типа на установление соответствия
Инструкция: Прочитайте текст и установите соответствие.
Сопоставьте вид тренировки и её основное назначение.
<table><tr><td>Вид тренировки</td><td>Назначение</td></tr><tr><td>А. Силовая тренировка</td><td>1. Увеличение мышечной силы</td></tr><tr><td>Б. Аэробная тренировка</td><td>2. Развитие выносливости</td></tr><tr><td>В. Стретчинг</td><td>3. Повышение гибкости</td></tr></table>Ключ с правильным ответом: А1, Б2, В3</td><td>УК-7.У.1</td></tr>
<tr><td>10</td><td>Задание закрытого типа на установление правильной последовательности
Инструкция: Прочитайте текст и установите последовательность.
Последовательность действий при самостоятельной тренировке:
1. Разминка
2. Основная часть тренировки
3. Упражнения на развитие гибкости
4. Заминка
Запишите последовательность цифр слева направо.
Ключ с правильным ответом: 1, 2, 3, 4</td><td>УК-7.У.1</td></tr>
<tr><td>11</td><td>Задание открытого типа
Инструкция: Прочитайте текст и запишите ответ.
Как называется способность организма выполнять физическую работу длительное время без выраженного утомления?
Ключ с правильным ответом: выносливость</td><td>УК-7.У.1</td></tr>
<tr><td>12</td><td>Задание открытого типа с развернутым обоснованным ответом
Инструкция: Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.
Объясните, почему важно регулярно использовать средства физической культуры для поддержания психофизического состояния.
Ключ с правильным ответом (эталонный ответ): Регулярное использование средств физической культуры способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности и улучшению психоэмоционального состояния. Физические упражнения нормализуют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшают обмен веществ и помогают поддерживать оптимальную массу тела. Они снижают уровень стресса, повышают устойчивость к нагрузкам и улучшают качество сна. Систематические занятия спортом формируют дисциплину, развивают физические качества и обеспечивают гармоничное</td><td>УК-7.У.1</td></tr>
</table>

	развитие организма, что делает их важным элементом психофизической подготовки.	

Перечень тем контрольных работ по дисциплине обучающихся заочной формы обучения, представлены в таблице 19.

Таблица 19 – Перечень контрольных работ

№ п/п	Перечень контрольных работ
	Не предусмотрено

10.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания индикаторов, характеризующих этапы формирования компетенций, содержатся в локальных нормативных актах ГУАП, регламентирующих порядок и процедуру проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГУАП.

11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

11.1. Методические указания для обучающихся по освоению лекционного материала

Основное назначение лекционного материала – логически стройное, системное, глубокое и ясное изложение учебного материала. Назначение современной лекции в рамках дисциплины не в том, чтобы получить всю информацию по теме, а в освоении фундаментальных проблем дисциплины, методов научного познания, новейших достижений научной мысли. В учебном процессе лекция выполняет методологическую, организационную и информационную функции. Лекция раскрывает понятийный аппарат конкретной области знания, её проблемы, дает цельное представление о дисциплине, показывает взаимосвязь с другими дисциплинами.

Планируемые результаты при освоении обучающимися лекционного материала:

– получение современных, целостных, взаимосвязанных знаний, уровень которых определяется целевой установкой к каждой конкретной теме;

– получение опыта творческой работы совместно с преподавателем;

– развитие профессионально-деловых качеств, любви к предмету и самостоятельного творческого мышления.

– появление необходимого интереса, необходимого для самостоятельной работы;

– получение знаний о современном уровне развития науки и техники и о прогнозе их развития на ближайшие годы;

– научиться методически обрабатывать материал (выделять главные мысли и положения, приходить к конкретным выводам, повторять их в различных формулировках);

– получение точного понимания всех необходимых терминов и понятий.

Лекционный материал может сопровождаться демонстрацией слайдов и использованием раздаточного материала при проведении коротких дискуссий об особенностях применения отдельных тематик по дисциплине.

Структура предоставления лекционного материала:

– постановка задачи;

– основные сведения по теме лекции;

– результаты и выводы.

11.2. Методические указания для обучающихся по прохождению практических занятий

Практическое занятие является одной из основных форм организации учебного процесса, заключающаяся в выполнении обучающимися под руководством преподавателя

комплекса учебных заданий с целью усвоения научно-теоретических основ учебной дисциплины, приобретения умений и навыков, опыта творческой деятельности.

Целью практического занятия для обучающегося является привитие обучающимся умений и навыков практической деятельности по изучаемой дисциплине.

Планируемые результаты при освоении обучающимся практических занятий:

– закрепление, углубление, расширение и детализация знаний при решении конкретных задач;

– развитие познавательных способностей, самостоятельности мышления, творческой активности;

– овладение новыми методами и методиками изучения конкретной учебной дисциплины;

– выработка способности логического осмысления полученных знаний для выполнения заданий;

– обеспечение рационального сочетания коллективной и индивидуальной форм обучения.

Требования к проведению практических занятий

Структурными элементами практического занятия являются: вводная часть, основная часть, заключительная часть.

Вводная часть обеспечивает подготовку студентов к выполнению заданий работы.

В ее состав входят:

– формулировка темы, целей и задач занятия;
– обоснование значимости темы для профессиональной подготовки;
– связь с другими разделами курса;
– изложение теоретических основ;
– разъяснение методов и приёмов выполнения заданий;
– требования к результату работы;
– инструктаж по технике безопасности;
– проверка готовности студентов;
– пробное выполнение заданий;
– указания по самоконтролю.

Основная часть предполагает самостоятельное выполнение заданий студентами. Она может сопровождаться:

– дополнительные разъяснения по ходу работы;
– устранение затруднений;
– текущий контроль и оценка результатов;
– поддержка работоспособности технических средств;
– ответы на вопросы студентов.

Заключительная часть содержит:

– подведение итогов занятия (анализ успехов и недочётов);
– оценка работы отдельных студентов;
– ответы на вопросы;
– рекомендации по устранению пробелов в знаниях и навыках;
– информация о подготовке к следующему занятию.

Вводная и заключительная части практического занятия проводятся фронтально. Основная часть выполняется каждым студентом индивидуально. Допустимо совместное выполнение в команде, если это предусмотрено.

11.3. Методические указания для обучающихся по прохождению самостоятельной работы

В ходе выполнения самостоятельной работы, обучающийся выполняет работу по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

В процессе выполнения самостоятельной работы у обучающегося формируется целесообразное планирование рабочего времени, которое позволяет ему развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, помогает получить навыки повышения профессионального уровня.

Основными методическими материалами, направляющими самостоятельную работу обучающихся, являются источники из перечня печатных и электронных учебных изданий, указанных в таблице 8. Кроме этого, обучающийся может пользоваться электронными ресурсами, указанными в таблицах 9 и 11.

11.4. Методические указания для обучающихся по прохождению консультаций.

По изучаемой дисциплине проводятся следующие виды консультаций:

Консультация перед экзаменом - проводится с целью:

- уточнения организационных моментов;
- систематизации знаний;
- ответы на вопросы, вызывающие трудности при подготовке к экзамену.

Консультация имеет форму лекции, после которой преподаватель отвечает на вопросы студентов или в виде беседы в форме "ответ-вопрос".

Консультация со слабоуспевающими студентами - предназначена для:

- ликвидации пробелов при изучении дисциплины;
- разъяснения спорных вопросов и вопросов, наиболее сложных для изучения;
- закрепления пройденного материала;
- ликвидации академических задолженностей.

Проводится регулярно согласно графику консультаций преподавателя (не реже 1 раза в 2 недели).

Консультация по проектной и научно-исследовательской деятельности обучающихся - проводится с целью:

- расширения научного кругозора обучающихся;
- рассмотрения вопросов, не включенных в программу изучаемой дисциплины;
- углубленного изучения материала курса;
- помощи обучающимся в подготовке научных статей и докладов на конференции;
- подготовки к участию в конкурсах и олимпиадах.

Проводится регулярно согласно графику консультаций преподавателя или по устной договоренности между обучающимся и преподавателем.

11.5. Методические указания для обучающихся по прохождению текущего контроля успеваемости.

Текущий контроль успеваемости предусматривает контроль качества знаний обучающихся, осуществляемого в течение семестра с целью оценивания хода освоения дисциплины. Невыполнение требований или их части по прохождению текущего контроля успеваемости при успешном прохождении промежуточной аттестации может привести к понижению итоговой оценки.

Возможные методы текущего контроля:

- устный опрос на занятиях;
- систематическая проверка выполнения индивидуальных и домашних заданий;
- защита отчетов по лабораторным работам;
- проведение контрольных работ;

– тестирование;
– контроль самостоятельных работ;
– проведение контрольных работ;
– выполнения контрольной работы заочников;
– контроль курсового проектирования;
– контроль выполнения курсовых работ;
– доклад на научной конференции;
– написание научной статьи.

Контроль осуществляется путем проведения опросов, проверки выполнения заданий на практических занятиях / лабораторных работах. Преподавателем осуществляется текущая оценка сформированности индикаторов УК-7.У.1, УК-7.В.1. Даты проведения текущего контроля по указанным заданиям сообщаются обучающимся заранее. Студент должен выполнить все предусмотренные контрольные мероприятия не позднее указанного срока. Результаты текущего контроля учитываются при проведении промежуточной аттестации.

11.6. Методические указания для обучающихся по прохождению тестирования.

Использование тестовых заданий возможно как при текущем контроле, так и при проведении промежуточной аттестации. Тесты могут проводиться как в письменной форме, так и с использованием электронных средств обучения.

Можно выделить основные уровни теста, в которых проверка возрастает от контроля знаний (индикатор достижения компетенции - "знать") до применения навыков при решении типовых и нетиповых задач ((индикаторы достижения компетенции - "уметь" и "владеть"):

– Первый уровень - узнавание ранее изученного материала;
– Второй уровень - репродуктивный - в заданиях не содержится материала для ответа или же его извлечение требует не только запоминания материала, но и его понимания (подстановка, конструктивный тест, типовая задача);
– Третий уровень - нетиповые задачи повышенной сложности, для которых требуется самостоятельное нахождение методов решения;
– Смешанный - использование элементов всех трех уровней для проверки разных индикаторов достижения компетенций.

Критерии оценки тестовых работ базируются на 100-бальной шкале согласно Таблице 14:

– менее 51 - "не зачтено" или "неудовлетворительно" (2);
– от 51 до 69 - "зачтено" или "удовлетворительно" (3);
– от 70 до 89 - "зачтено" или "хорошо" (4);
– от 90 до 100 - "зачтено" или "отлично" (5).

11.7. Методические указания для обучающихся по прохождению промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация обучающихся предусматривает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине. Она включает в себя:

– зачет – это форма оценки знаний, полученных обучающимся в ходе изучения учебной дисциплины в целом или промежуточная (по окончании семестра) оценка знаний обучающимся по отдельным разделам дисциплины с аттестационной оценкой «зачтено» или «не зачтено».

Зачет проводится в одной из следующих форм:

– зачет проводится в устной форме в виде ответа на один или несколько вопросов по дисциплине;

– зачет проводится в письменной форме в виде теста;
– зачет проводится с применением средств электронного обучения (СДО ГУАП).

В случае дистанционной формы промежуточной аттестации зачет проводится в виде теста с применением средств электронного обучения.

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

Дата внесения изменений и дополнений. Подпись внесшего изменения	Содержание изменений и дополнений	Дата и № протокола заседания кафедры	Подпись зав. кафедрой